



Eine leckere Kombination

Tilapiafilet mit Blattspinat

KH pro Portion 6 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

2 EL Sesamsamen • 1 kleine Zwiebel • 200 g Spinat • 2 Tilapiafilets (à ca. 150 g) • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 EL Zitronensaft • 4 EL Olivenöl • 1 TL Zucker • Muskatnuss

- Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Spinat waschen, trocken schütteln und putzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fischfilet darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Min. anbraten.
- Den Zucker zu den Zwiebeln geben und unterrühren. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Sesam untermischen. Mit dem Fisch servieren.

◀ Tilapiafilet mit Blattspinat

Mit aromatischer Dillsauce

Lachs im Schinkenmantel

KH pro Portion 4 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

400 g Lachsfilet • 8 Scheiben Frühstücksschinken • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Öl • 100 ml Fischfond • 100 g Sahne • ½ Bund Dill • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Mehl nach Belieben

- Das Lachsfilet in 8 längliche Stücke schneiden und mit je 1 Scheibe Frühstücksschinken umwickeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
- Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann beiseiteschieben. Die Lachsstücke einlegen und rundherum anbraten.
- Fischfond und Sahne angießen, aufkochen und den Fisch ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Den Dill waschen, zupfen und die Dillspitzen fein hacken.
- Den Fisch aus der Pfanne heben. Dill in die Sauce einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit in etwas Wasser angerührtem Mehl andicken.

Lecker überbacken

Pizza-Schnitzel Margherita

KH pro Portion 3 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

2 Schweineschnitzel • 1 Tomate • 1 Kugel Mozzarella (125 g) • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 2 EL Olivenöl • 2 TL rotes Pesto • Basilikumblätter zum Servieren

- Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Stielansatz dabei entfernen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In heißen Olivenöl auf beiden Seiten je 2 Min. anbraten.
- Das Pesto auf die Schnitzel streichen. Die Tomaten- und Mozzarellascheiben dachziegelartig darauf schichten. Zugedeckt weitere 2–4 Min. braten, bis der Käse schmilzt. Mit den Basilikumblättern servieren.

Geht schnell, prima für Gäste

Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste

KH pro Portion 11 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

2 Kalbsschnitzel • 2 EL TK-Kräuter-
mischung • 2 EL Parmesan • 2 EL
Semmelbrösel • 1 EL weiche Butter •
1 EL Butterschmalz • Salz • Pfeffer,
frisch gemahlen

- Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Kräuter mit Parmesan, Semmelbrösel und der Butter mischen.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel auf einer Seite ca. 2 Min. anbraten. Wenden und die Kräutermischung darauf verteilen. Weitere 4 Min. braten, dabei ein paar Mal mit Bratfett begießen.

Das passt dazu Lecker zusammen mit einem Salat oder zum Paprika-Sellerie-Gemüse (Seite 81).

Lecker mit säuerlichen Sorten

Birnen-Kompott

KH pro Portion 10 g

Für 3 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 15 Min.

2 Birnen (ca. 250 g) • gemahlene
Vanille • ½ Stange Zimt • 2 Nelken •
1 EL Limettensaft • flüssiger Süßstoff
nach Belieben

- Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel würfeln.
- 100 ml Wasser mit 1 Prise Vanille, der Zimtstange und den Nelken aufkochen. Die Birnenwürfel zugeben und je nach Reife 5–10 Min. köcheln lassen.
- Den Limettensaft zugeben und das Kompott abkühlen lassen. Vor dem Servieren Nelken und Zimt entfernen und das Kompott nach Belieben mit Süßstoff süßen.

Ein Herbst- und Winterdessert

Ricottacreme mit Granatapfel

KH pro Portion 18 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

125 g Quark (20 %) • 125 g Ricotta •
50 ml Milch • 2 Spritzer flüssiger
Süßstoff • 2 TL Limettensaft • 1 Gra-
natapfel

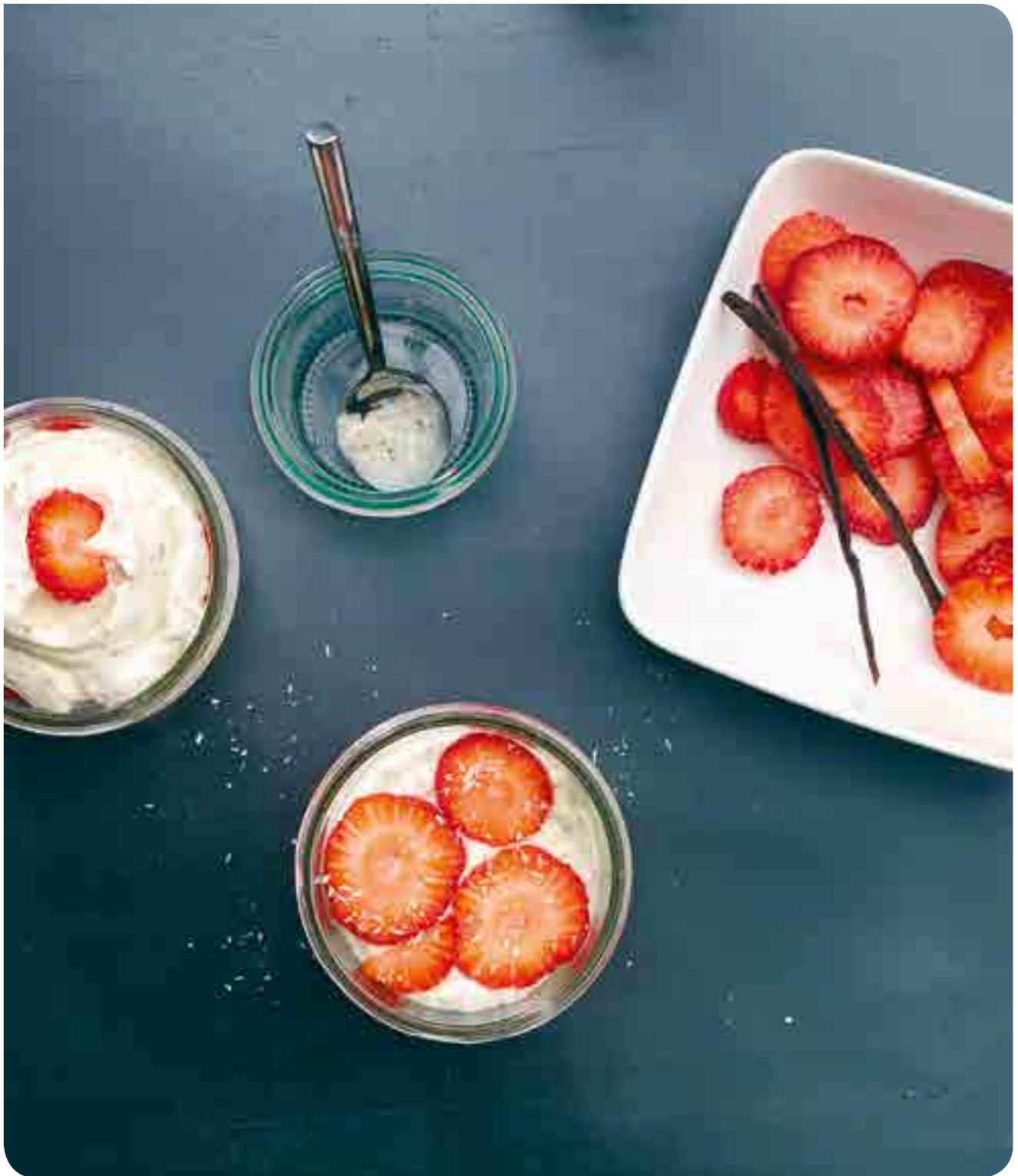
- Quark, Ricotta und Milch gut verrühren. Mit Süßstoff und Limettensaft abschmecken.
- Den Granatapfel quer halbieren und die Kerne über einer Schüssel mit einem Kochlöffel herausklopfen, alle weißen Trennhäutchen entfernen, sie sind bitter.
- Die Creme in zwei Gläser füllen und die Granatapfelkerne darüberstreuen.

Tipp Fester wird die Creme, wenn Sie statt Milch geschlagene Sahne unterrühren.

➤ Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste



15 Min.



Hübsch anzusehen

Erdbeer-Kokos-Creme

KH pro Portion 8 g

Für 3 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 15 Min.

250 g Erdbeeren • 2 EL Kokosraspel • 125 g Mascarpone • 125 g Magerquark • 75 ml Kokosmilch • 2 EL Kokosraspel • ½ Vanilleschote • Süßstoff nach Belieben

- Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kokosraspel in einer trockenen Pfanne anrösten.
- Mascarpone mit Quark glatt rühren. Kokosmilch und Kokosraspel unterrühren. Die Vanilleschote mit einem Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Kokosraspel unter die Creme rühren und mit Süßstoff abschmecken.
- Kokoscreme und Erdbeeren schichtweise in Gläser füllen und servieren.

Ganz ohne Mehl

Mandel-Pfannkuchen

KH pro Portion 12 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 15 Min.

100 g gemahlene Mandeln • 2 Eier • 100 ml Milch • Salz • 2 TL Butterschmalz • 2 EL geschlagene Sahne • 200 g Beeren (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren)

- Das Mandelmehl in eine Schüssel geben. Eier, Milch und 1 Prise Salz zugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren.
- 1 TL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges hineingeben und bei mittlerer Hitze backen. Den Pfannkuchen auf einen vorgewärmten Teller geben. Den Rest des Teiges genauso verarbeiten.
- Die Beeren waschen, verlesen und zu den Pfannkuchen geben. Einen Klecks Sahne daraufsetzen und servieren.

Fruchtig-frisch mit Vitamin-C-Kick

Orangen-Lassi

KH pro Portion 17 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 10 Min.

300 g Joghurt • 2 Orangen • gemahlene Vanille • Kardamom • Zimt

- Den Joghurt mit 300 ml Wasser in den Mixer geben.
 - Die Orangen so schälen, dass möglichst viel von der weißen Schale entfernt wird. Anschließend die Filets mit einem scharfen Messer herauslösen. Den Saft dabei auffangen.
 - Orangenfilets mit dem Saft und je 1 Prise Vanille, Kardamom und Zimt in den Mixer geben und alles gründlich durchmischen.
 - Auf 2 große, hohe Gläser verteilen und servieren.
- Tipp** Wenn's schnell gehen muss, die Orangen einfach nur auspressen, statt sie zu filetieren.

◀ Erdbeer-Kokos-Creme

BIS 30 MINUTEN





Ein leuchtend grünes Süppchen

Avocadosuppe mit Forellenfilets

KH pro Portion 7 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 30 Min.

1 kleine Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 1 Avocado • 400–500 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Muskatnuss • 1–2 EL Zitronensaft • 125 g geräuchertes Forellenfilet

- Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
- Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit 400 ml Gemüsebrühe in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles aufkochen und 15 Min. köcheln lassen.
- Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, bei Bedarf noch Gemüsebrühe zugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit den Forellenfilets servieren.

Eine wärmende Suppe mit Ingwer

Möhren-Orangen-Suppe

KH pro Portion 26 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 30 Min.

1 kleine Zwiebel • 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) • 500 g Möhren • 1 EL Olivenöl • 500 ml Gemüsebrühe • 2 unbehandelte Orangen • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 2 EL Crème fraîche

- Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in Stücke schneiden. Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Ingwer und Möhren dazugeben und kurz anbraten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 1 Orange heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Orangensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe nochmals kurz aufkochen.
- Die Suppe auf zwei Teller verteilen. Je einen Klecks Crème fraîche daraufgeben und mit der Orangenschale bestreuen.

Tipp Ganz fein ist die Suppe mit angerösteten Kürbiskernen.

Eine sättigende Suppe

Kohlrabi-Möhren-Suppe

KH pro Portion 19 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min.

300 g Kohlrabi • 300 g Möhren • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 400 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Muskatnuss • 2 EL Crème fraîche • 2 TL gehackte Petersilie

- Kohlrabi und Möhren schälen. Kohlrabi achteln, die Möhren je nach Größe der Länge nach halbieren. Beides in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Gemüse zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen und 10–15 Min. köcheln lassen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken und auf Teller verteilen. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben und mit der Petersilie bestreuen.

Variante Lecker auch mit geräuchertem Lachs.

Wärmt von innen

Scharfe Currysuppe

KH pro Portion 4 g

Für 2–3 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min.

1 Frühlingszwiebel • 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) • 1 EL Rapsöl • 1 TL rote Thai-Curry-Paste • 1 TL Currypulver • 400 ml Gemüsebrühe • 200 ml Kokosmilch • Salz, Pfeffer • 1 EL Zitronensaft • 2 EL Crème fraîche

- Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beides im heißen Öl andünsten.
- Curry-Paste und Currypulver zugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5–10 Min. köcheln lassen.
- Kokosmilch zugeben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

➤ Möhren-Orangen-Suppe